

## Kriya Yoga Nusantara

---

### Sang Diri ada di Mahkota atau Hati ?

Posted on Mei 21, 2015



Sri Yukteswar menyatakan pandangan Kriya Yoga khususnya, bahwa chakra ajna atau mata ketiga adalah pusat tubuh yang paling penting untuk realisasi spiritual. Dia mengatakan bahwa esensi spiritual, kesadaran murni, dan Tuhan Yang Maha Esa berada di “gua” di antara alis. Ajaran Kriya, agak unik, karena tidak ditemukan di ajaran lain dalam literatur, yang berpendapat bahwa kehidupan-energi prana atau kosmik getaran masuk ke dalam tubuh pada medulla oblongata (batang otak), yang merupakan saklar utama yang mengontrol pintu masuk, penyimpanan, dan distribusi daya hidup. Kriya Yoga menganggap medula sebagai tiang kembar dari ajna atau Agya chakra, pusat Kristus, atau mata spiritual. Prana yang kemudian naik ke atas ke otak yang lebih tinggi dan ke bawah dari sana ke berbagai pusat tubuh (chakra). Pada para yogi energi ini kemudian banyak disimpan di sahasrara di bagian atas dari otak. Hal ini, seperti yang disebutkan, pandangan yang sangat unik. Para Yogi aliran Shabd akan mengatakan bahwa baik prana maupun perhatian, masuk ke dalam tubuh dari atas kepala, bukan di medula. Yogananda menyebutnya “mulut Tuhan”, di mana getaran Aum memasuki tubuh. Dia juga mengatakan bahwa benih-atom atau matriks untuk inkarnasi datang dan tertanam pada saat pembuahan di medula, sementara sebagian besar sekolah yoga dan Vedanta mengatakan itu tertanam dalam Hati.

Swami Kriyananda, juga memberikan komentar yang menarik berikut ini:

“Matahari dalam tubuh merupakan cahaya mata rohani, yang ada di sahasrara (“ratusan ribu kelopak lotus”) di bagian atas kepala. Bulan merupakan refleksi dari cahaya yang ada di ego, atau Agya chakra (medulla oblongata), dan karena itu mewakili ego manusia itu sendiri. Ego-kesadaran, pada kenyataannya, yang berpusat di medula.”

Kontras dengan Ramana Maharshi, yang mengatakan bahwa pusat untuk Self-Realisasi adalah di Hati yang transendental (“matahari”), semua yang diresapi belum dapat dirasakan secara intuitif, sebelum realisasi relatif terjadi terhadap bagian tubuh yang ada di dalam hati di sisi kanan, dari mana cahaya di atas mahkota (tercermin dalam otak – atau “bulan”) berasal, dan kemudian setelahnya Realisasi baru dapat terjadi, dimana individu dapat benar-benar terbebas dari ilusi dan ego. Ramana juga mengatakan bahwa sumber prana adalah sama dengan pikiran, yang merupakan Hati.

“Beberapa yogi mengajarkan bahwa Brahman adalah di chakra atas tengkorak; dan oleh karena itu aliran energi harus dinaikan kesana. Ini adalah kekanak-kanakan. “(Collected Works, Vol. 1, ed. Mark Scorelle, 1999, hal. 105)

Walaupun terjadi perbedaan dalam hal pusat Realisasi Diri, Paramhansa Yogananda juga mengatakan bahwa Hati adalah pusat kesadaran dan persepsi dalam tubuh, yang berhubungan dengan pusat mata spiritual di kepala.

Berikut ini ajaran Paramhansa Yogananda :

“Berbahagialah orang yang suci hatinya,” kata Yesus, “karena mereka akan melihat Allah.” Ajaran ini senada dengan ajaran dari yogi-yogi besar India, yang kemudian menjelma menjadi Realisasi Diri. Di hati rasa suka tidak suka, bermanifestasi menjadi keinginan dan kenggan.

Hanya ketika dualitas ini dihancurkan – singkatnya, ketika hati telah dimurnikan dari setiap kecenderungan yang mengalir kebawah dari di tulang belakang – Realisasi Diri dapat dicapai. Pusaran ego sendiri kemudian hilang dengan relatif mudah, karena tanpa adanya tujuan, ego akan segera kehilangan daya sentrifugal, serta tersebar dan kemudian dilalui oleh aliran ke atas dari energi yang kuat yang menyertai inspirasi ilahi.

### **PENTINGNYA PENYELARASAN DENGAN SANG GURU**

Cara untuk membuat sepotong besi menjadi baja adalah dengan membuat molekulnya berubah. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan menempatkannya dekat dengan besi yang sudah berubah menjadi magnet. Dalam hal spiritual, seseorang dapat memakai prinsip magnet yang sama, ketika bertemu dengan orang-orang suci, dan yang paling utama adalah memakai prinsip tersebut dalam penyelarasan dengan gurunya sendiri.

Pekerjaan khusus guru adalah untuk mengangkat kesadaran murid-muridnya. Karena energi dan kesadarannya mengalir secara alami, naik melalui tulang belakang ke arah mata spiritual, maka penyelarasan dengannya dapat membuat murid menghasilkan aliran energi keatas dan kesadaran yang sama.

Cara lain memagnetisir logam adalah dengan cara memperkenalkan ke dalamnya arus listrik yang mengalir dalam satu arah. Berkat dari seorang guru yang diberikan, sama seperti itu bentuknya, ditambah dengan upaya murid sendiri.

Meski begitu, setiap murid yang hanya bergantung secara pasif pada berkat sang guru akan memiliki kemajuan yang tersendat-sendat. Manusia pada akhirnya bukanlah logam; ia dapat dan harus bekerja sama dalam proses transformasi. Selain itu, manusia juga dapat dan seringkali memiliki ketidaktaatan dan keenggan, yang dapat membuatnya menolak pengaruh dari guru itu, yang akhirnya menghambat proses transformasi tersebut.

Sebagaimana Yogananda menyampaikan, “Jalan adalah dua puluh lima persen usaha murid sendiri, dua puluh lima persen upaya guru, dan lima puluh persen karunia Tuhan.” Guru membutuhkan kerjasama dari murid. Dan murid bisa bekerja sama dengan baik ketika ia memahami bagaimana pengaruh magnet ini benar-benar bekerja dalam tubuh, yang meningkatkan arus halus energi melalui tulang belakang ke otak. Kerjasama dengan upaya guru itu, dan dengan karunia Ilahi, berarti melakukan apa dapat dilakukan, secara pribadi, untuk mengarahkan energi ke atas melalui tulang belakang.

### **KRIYA YOGA DAN ALIRAN ENERGI YANG DIARAHKAN KEATAS**

Menurut Yogananda, korelasi antara kebangkitan spiritual dan aliran energi keatas ini dapat diamati sampai

batas tertentu dalam pengalaman manusia biasa juga. Setiap kenaikan kebahagiaan atau inspirasi, misalnya, atau resolusi tegas untuk melakukan sesuatu yang baik dan positif, menghasilkan aliran energi keatas melalui tulang belakang ke otak. Seseorang mungkin menemukan dirinya berdiri atau duduk lebih tegak, menunggakkan kepalanya lebih tinggi, memandang ke atas, memutar sudut mulutnya naik sedikit dan tersenyum, serta merasa lebih ringan di kakinya.

Di sisi lain, yang menyertai depresi atau putus asa adalah aliran energi ke bawah, menuju dasar tulang belakang dan jauh dari otak. Seseorang bahkan mungkin menjadi membungkuk ke depan sedikit, melihat ke bawah, menekan sudut mulutnya, dan benar-benar secara fisik, merasa sedikit lebih berat.

Kebangkitan spiritual terjadi ketika semua energi seseorang mengalir ke atas, ke arah mata spiritual. Oleh karena perkataan Yesus, “Kasihilah Tuhan, Allahmu dengan segenap kekuatan-Mu”: yaitu, “dengan seluruh energi Mu.” Kita lihat di sini tujuan dasar Kriya Yoga.

Aliran ke atas ini terhambat pada kebanyakan orang dengan pusaran yang ada di chitta, atau perasaan. Setelah pusaran ini terbentuk di hati, mereka akan didistribusikan di sepanjang tulang belakang sesuai dengan tingkatantisipasi mereka dalam pemenuhan – semakin rendah tingkatnya, semakin materialistis keinginan; semakin tinggi tingkatnya, akan menjadi semakin spiritual.

## **JALAN HATI DAN DITURUNKANNYA ENERGI**

Kontras dengan paradigma yang telah ada di jalan spiritual tradisional, salah satunya dengan Kriya Yoga dimana aliran Kundalini selalu diarahkan ke atas (naik), sejumlah Guru, baik klasik dan modern, telah juga menekankan pentingnya aliran Kundalini yang diarahkan menurun ke bawah, dan telah digambarkan bahwa kedudukan ‘Sang Jiwa Utama’ ternyata bukan sebagai Seribu-kelopak Cahaya Lotus yang ada di atas dan di luar tubuh, tetapi sebagai Hridayam (Hati), yang dirasakan atau “terletak” di sisi kanan dada.

Diantaranya ada empat Guru yang menyatakan hal tersebut diatas, yaitu: yang pertama adalah yang terkenal dengan, *The Path of the Heart and Descending Spirit/Jalan Hati dan Menurunnya Energi*; Abhinavagupta, seorang Shaivite Kashmir (10 Century); kemudian juga ada Sri Aurobindo, seorang bijak dari Pondicherry (1872-1950); serta, Ramana Maharshi, seorang advaitin dari Tiruvannamalai, India Selatan (1879-1950); dan Adi Da Samraj, seorang siddha yogi Amerika kontemporer yang menyatakan dirinya sebagai “World-Teacher” (lahir 1939).

Persamaan yang menghubungkan keempat guru diatas ini dalam satu aspek adalah sentralitas Hati sebagai tempat tinggal Diri; pentingnya turunnya daya dan sirkulasi dalam body-mind/tubuh-pikiran; dan jalur utama dari Amrita Nadi, di mana energi Ilahi pertama naik dari Hati ke Sahasrara, kemudian diturunkan melalui jalur sushumna untuk menembus tubuh dan dunia. Visi ini mendefinisikan Tantra, pendekatan kepada tubuh dan kehidupan yang mendukung pendekatan terhadap realitas yang secara fundamental berbeda dari metode klasik yang menyangkal kehidupan yang ada di aliran Kundalini Yoga.

Keempat Guru, Abhinavagupta, Sri Aurobindo, Sri Ramana Maharshi, dan Adi Da Samraj menyatakan bahwa tujuan akhir dari latihan spiritual adalah Kebahagiaan/Bliss dan Jivan Mukti, atau “liberation while alive/pembebasan semasa dalam kehidupan.” Ini adalah Kebebasan di mana Hati selalu langsung dapat dirasakan (anubhava), bahkan dalam pengalaman kehidupan sehari-hari...



iklan

---

**Bagikan ini:**



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Ramana Maharshi](#), [Sang Diri/Higher Self](#) dan tag [ascending spirit](#), [babaji kriya yoga](#), [descending spirit](#), [hati](#), [kriya yoga](#), [Kundalini](#), [Paramahansa Yogananda](#), [Paramahansa Yogananda](#), [Ramana Maharshi](#), [sri yukteswar](#). Tandai [permalink](#).

---

**Kriya Yoga Nusantara**

*Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.*